

## Seksualiteit - Deel 2 - Afgescheidenheid

Als ik er me op elk moment van bewust zou zijn dat alles met elkaar verbonden is zou ik anderen minder pijn doen. Ik zou beseffen dat wat ik een ander aandoe ik eigenlijk ook mezelf aandoe. Ik zou mijn wil niet aan anderen opdwingen. Ik zou de ander vrij laten te zijn wie we zijn zonder oordeel. Maar meestal is dit niet geval en voel ik me vaak afgescheiden van een ander. Ik richt veelal schade aan zonder te beseffen hoe mijn acties een ander beïnvloeden.

Fouten maken doen we allemaal. Ik probeer te leren uit mijn fouten, dan verder te gaan in het leven en probeer niet dezelfde fout te herhalen. Als me dat lukt ben ik een stapje verder, een beetje bewuster geworden.

Waarom kies ik er voor om enkele momenten op te halen waar anderen mijn vrije wil hebben geschonden?

Ik doe dit daar ik weet dat we allemaal onze eigen traumatische en pijnlijke ervaringen hebben beleefd, die ons emotioneel, mentaal of fysiek hebben beïnvloed. Het verleden kan ik niet veranderen, maar ik kan kiezen hoe ik nu op die ervaringen aankijk. Ik kan ervoor kiezen de vinger te wijzen en anderen de schuld te geven en mezelf als een slachtoffer te zien of ik kan leren uit deze ervaringen en verder gaan zonder vast te houden aan het trauma, het oordelen en de beschuldiging. Het is mijn keuze hoe ik reageer. Het is het enige waar ik nu, in dit moment controle over heb.

Ik kan ook onderscheiden leren maken of het gedrag met opzet werd begaan of dat het een onbewust gedrag was.

Op zeer jonge leeftijd werd ik in seksuele activiteiten betrokken met leeftijdsgenoten enkel jaren ouder dan mezelf die zelf al de sexuele leeftijd hadden bereikt. Er werd me gevraagd seksuele handelingen uit te voeren met hun lichaam. Ik had nog nooit zoiets eerder ervaren en wist dus niet wat het betekende en deed wat er van me werd gevraagd. Toen me werd gezegd er niet met anderen over te praten, deed ik dat en hield het voor mezelf. Toen ik enkele jaren later na er heel veel over nagedacht te hebben alle moed had samengeraapt en mijn geheim toevertrouwde met een ander waarvan ik dacht

die te kunnen vertrouwen, werd ik direct uitgelachen en niet geloofd. Wat op zichzelf terug een extra trauma veroorzaakte.

Een volwassen man kwam af en toe langs bij ons thuis. Op een dag was hij me onopgemerkt naar boven gevolgd. Hij stond ineens voor me in de kamer en ik merkte bij hem een ongewoon gedrag op. Ik was toen waarschijnlijk 8 jaar oud. Hij deed alsof hij met me wou spelen, waarbij ik me heel onwennig voelde. Toen hij plots mijn broek probeerde omlaag te trekken, wist ik dat dit niet ok was. Nerveus rende ik naar beneden op zoek naar een andere volwassene in de buurt. Vanaf dat moment was ik altijd op mijn hoede als deze volwassene aanwezig was en zorgde ik ervoor nooit meer alleen te zijn met hem. In mijn tienerjaren stak hij af en toe snel stiekem zijn handen uit naar mijn lichaam als hij de kans zag of trok mijn rok omhoog. En hij liet het altijd heel duidelijk merken dat hij ervan genoot. Dat maakte me iedere keer weer zeer woedend en ziek in mijn buik! Door deze ervaringen was ik altijd op mijn hoede om mezelf veilig te houden.

Op 14 jarige leeftijd ging ik naar een katholieke kostschool voor meisjes in het Lyceum Onze-Lieve-Vrouw van Vlaanderen in Kortrijk. Uit eigen keuze, kan je dit geloven? Enkele van mijn beste vriendinnen in mijn klas vertelden over het seksuele misbruik dat ook zij ervoeren. Hun verhalen duiden op een intensere vorm van seksueel gebruik. Sommige vriendinnen werden seksueel misbruikt door één ouder terwijl de andere ouder zweeg, wat waarschijnlijk nog meer schade, pijn en verwarring met zich meebrengt dan het misbruik zelf! Geen enkele ouder hebben waar je je veilig kan bij voelen of op kan rekenen lijkt mij verschrikkelijk. Ik was erg dankbaar dat ik me veilig en geliefd voelde bij mijn ouders.

Het internaatsleven bleek uiteindelijk toch niet zo leuk te zijn, maar ik heb er toch heel waardevolle levenslessen geleerd! Op mijn zestiende veranderde ik van school en ging toen dagelijks met de trein van Deinze naar Gent. Dit bracht veel meer vrijheid met zich mee en ook ging ik nu om met meisjes en jongens van mijn leeftijd. Het werd me vlug duidelijk dat sommige jongens op een zeer onrespectvolle manier de meisjes benaderden. Een macho houding en stoer gedrag onder elkaar was veelal het geval. Ik vond dit dom, stom en helemaal niet nodig. Natuurlijk reageerden niet alle jongens die ik kende op deze manier.

Er waren jongens die respectvol en authentiek met elkaar en de meisjes omgingen en hun gevoelige kant aanvaardden en durvden te tonen. Enkel die jongens vond ik aantrekkelijk!

Veel jongens daagden zichzelf uit met hoeveel meisjes ze seksueel betrokken konden raken. Het maakte niet uit hoe ze ertoe kwamen. Voor sommigen was het slechts een spel. Voor anderen deden ze het omdat ze niet bestempeld wilden worden als zwak door hun vrienden.

Zelf was ik niet altijd voorbereid op dit gebrek aan respect en niet in staat gezonde grenzen te stellen. Op een dag had ik examens, ik was toen ongeveer 15. Mijn grootmoeder bood me haar appartement aan om te studeren terwijl ze een weekend weg was. Ik vertelde mijn vriendin het spannende nieuws en nodigde haar uit bij me te studeren, dan hoefde ik ook niet alleen te zijn. Dit kwam vlug aan het oor van enkele jongens die zichzelf uitnodigden en zich zonder respect opdrongen. Mijn poging om nee te zeggen, werd niet gerespecteerd. Ik voelde in de kern van mijn wezen dat dit enkel problemen met zich mee zou brengen.

Eenmaal aangekomen aan het appartement bleven ze de bel luid en constant ringen en maakten hun aanwezigheid kenbaar door op straat te schreeuwen totdat we reageerden. Ik wou geen miserie met de burens en besloot de deur te openen met de bedoeling hun duidelijk te maken dat ze niet gewenst waren en moesten vertrekken. Naar mijn vraag werd niet geluisterd, ze kwamen binnen en begonnen het appartement te doorzoeken. Ze vonden flessen alcohol in de koelkast en hielpen zichzelf meteen.

Ik wist niet hoe hierop te reageren en voelde me bang en totaal ongerespecteerd. Ik begon me zorgen te maken over de burens die vrienden waren van mijn oma. Die hadden nu zeker wel iets gehoord! Hoe kon ik nu toch een einde maken aan deze situatie, vroeg ik me af. Niemand in de partij leek er iets om te geven. Ze maakten zich comfortabel en klaar om te feesten.

Toen kwam de tijd waarop ze hadden gerekend namelijk om mij en mijn vriendin in bed te krijgen. Ik ging totaal niet akkoord met de eerste jongen die me benaderde. Toen ik twaalf was, voelde ik een heel sterke seksuele aantrekking

tot een van die jongens die ook hier nu van de partij was, maar de belangstelling of aantrekking was nooit wederzijds. Ik dacht dat als ik dan toch met een van hen naar bed ga, zal het zijn met diegene waar ik me tot aangetrokken voel en waar ik liefde voor voel. Wat dan ook is gebeurd. Ze hadden waarschijnlijk zelf nog nooit eerder naakt met een meisje geweest en zagen dit als DE kans om hun status te veranderen, zodat ze er later over konden opscheppen.

Dit was totaal geen eenheidheidservaring zoals ik in de vorige aflevering beschreef. Het was een daad met opzet en in totale afgescheidenheid. Het was een zeer onaangename ervaring voor mij. Ik was totaal teleurgesteld in het gedrag van degenen die ik als mijn vrienden beschouwden. Dit is niet wat vriendschap betekent voor mij. Naast de emotionele en fysieke overtreding, bleef ik ook achter met de nasleep. Boze buren, het opruimen, het vervangen van de alcohol en hapjes met mijn spaargeld en de uitleg aan mijn oma, ouders en familieleden.

Door de onaangename ervaringen en vanwege mijn gevoelige aard, blijf ik altijd op mijn hoede en kan ik misbruik en manipulerende energieën om mij heen waarnemen. Het goede eraan is dat ik ook authentiek respect en liefde in relaties en mensen waarneem en aanvoel.

Niet alleen in relaties, maar ook in instellingen voel ik aan als er sprake is van misbruik.

In mijn vroege tienerjaren was ik leider in een kinderkamp aan de kust in België. Daar zag ik de kampdirecteurs heel kleine kinderen manipuleren. Zelf heb ik niemand betrappt in de seksuele daad, maar zag manipulerend gedrag waarschijnlijk juist na de daad. Ik zag dingen die niet klopten en voelde dat er iets niet juist was.

Ook in religieuze en politieke omgevingen voel ik seksueel misbruik aan. Ik neem aan dat er een zeer diep controlemechanisme in plaats wordt gehouden dat dit misbruik verbergt voor het publiek. Ik ben zeer dankbaar te zien dat er steeds meer misbruik wordt blootgelegd en aan het licht komt, die voorheen enkel in het donker en achter de sluier werd gehouden. En ik weet dat er nog veel meer aan het licht zal komen.

Wat doe ik persoonlijk met al deze informatie?

Eerst en vooral ben ik me ervan bewust dat ik zelf ook fouten maak. Ik kies ervoor om ervan te leren en dan verder te gaan en probeer de volgende keer op een meer bewuste manier te reageren. Ik erken de daden in afgescheidenheid in deze wereld en zie de pijn en het ongemak dat het de mensheid brengt. Ik besef ook dat ik, als mens, een vrije wil heb om te stoppen met mijn beschuldigingen en een meer liefdevolle en respectvolle relatie met mezelf en anderen aan te gaan. Ik kan ervoor kiezen de identificatie met mijn slachtofferrol te overstijgen.

Mieke's Voice  
2019 © Mieke Benton  
starshowerusa@startmail.com

(Delen is toegestaan als mijn naam en email adres zijn vermeld.)  
(Geef me een seintje indien je aan deze lijst wenst  
toegevoegd of verwijderd te worden.)

### **Mieke's Voice - Deel 1**

Week 1 – Deel 1 - Inleiding

Week 2 - Een Ruwe Start

Week 3 - Visie

Week 4 - Geschiedenis Les

Week 5 - Boekhandel Caecilia

Week 6 - Onzichtbare Hand

Week 7 - Mijn familie, een cirkel van 5. Deel 1 - Mijn ouders Anny & Hugo

Week 8 - Mijn familie, een cirkel van 5. Deel 2 - Mijn broer Jeroen

Week 9 - Mijn familie, een cirkel van 6. Deel 3 - Mijn zus Kathleen

Week 10 - Mijn familie, een cirkel van 6. Deel 4 - Iets over mezelf, Mieke

Week 11 - Contact met buitenaardse wezens

Week 12 - De film E.T. - De Extra-Terrestrial

Week 13 - Wat gebeurt er als het lichaam sterft?

### **Mieke's Voice - Deel 2**

Week 14 - Deel 2 – Inleiding

Week 15 - Het uiten van mijn authentieke natuur

Week 16 - Seksualiteit – Deel 1 – Eenheidservaring

Week 17 - Seksualiteit – Deel 2 - Afgescheidenheid